



Spich, den 5.7.2019

Korrespondenzanschrift :

Thomas Szybak Udo Vogelfänger Frank Schmitz
Waldstr. Telegrafstr. 4 Porzer Str.
53842 Troisdorf 53842 Troisdorf 53842 Troisdorf
www.kolping-spich.de.

Rundbrief

Liebe Mitglieder und Freunde unserer Kolpingsfamilie !

Zu den folgenden Veranstaltungen laden wir euch herzlich ein. Auch eure Freunde und Verwandten sind in der Kolpingsfamilie Spich immer willkommen !

Beweglichkeitstraining für Senioren (Männer und Frauen)

Neue Kurse ab dem 18.7. donnerstags vormittags im Pfarrheim

Frauen 9:00-10:00 Uhr

Frauen 10:00-11:00 Uhr Sitzgymnastik

Männer 11:00-12:00 Uhr

Die Kurse finden auch in den Ferien statt, sie umfassen jeweils 10 Stunden.

Das Leben fordert viel von unserem Körper.

Wir trainieren deshalb Ausdauer, Muskelkraft, Standfestigkeit und Körperbeherrschung, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Zunehmend lässt naturgemäß die körperliche Leistungsfähigkeit nach, was sich im Haushalt und der Freizeit bemerkbar macht. In unseren Kursen mit höchstens 15-20 Teilnehmern bieten wir eine individuelle Betreuung und damit einhergehende Qualität sowie eine möglichst hohe Effizienz.

Beweglichkeit ist die Grundvoraussetzung für alle Bewegungsausführungen. Sie wirkt sich positiv auf Kraft, Ausdauer und Koordination aus. Beweglichkeit wird trainiert durch Dehnungs- und Aktivierungsübungen.

Beweglichkeitstraining kann Haltungprobleme verbessern und altersbedingten Einschränkungen der Beweglichkeit entgegenwirken. Herz-Kreislauftraining und Entspannung gehören zu einem Gesundheitstraining dazu.

Anmeldung & Information

Barbara (Babsi) Schwartz [Tel:02241/844668](tel:02241/844668) oder babsi-schwartz@t-online.de

Zertifizierte Fachtrainerin in den Bereichen: Plus Punkt Gesundheits- Sport in der Prävention- (DOSB, DTB, LSB-NRW, RTB) sowie zertifizierte Osteoporose Fachtrainerin im Deutschen Turnerbund

Heiligenhäuschen

Freitag, 16.8. um 16.00 Uhr

Dieses Jahr reinigen wir ausnahmsweise schon am Kirmesfreitag das Heiligenhäuschen an der Lülsdorfer Straße.

Anschließend stärken wir uns im Biergarten des „Waldschlösschen“.

Wanderung nach Bonn

Erstmalig wird am Samstag, den 31.08.2019 eine Wanderung nach Bonn angeboten.

Treffen 12:00 Uhr

Katholische Kirche St. Mariä Himmelfahrt Spich

Gezeit: ca. 3,5- 4.0 Stunden

Von Spich aus führt uns die circa 15 km leichte Wanderstrecke, über die Felder bis ins Mündungsgebiet der Sieg bei Bonn, das seit 1986 unter Naturschutz steht. Die Auenlandschaft der Sieg bietet einen Lebensraum für viele seltene Tiere und Pflanzen. Nach einer kleinen Pause an der Mondorfer Fähre werden wir auf die andere Rheinseite übersetzen. Dem Rhein aufwärtsfolgend erreichen wir Bonn, nach einer kleinen Runde durch die Bonner Altstadt folgt die Schlusseinkkehr im „Brauhaus Bönnsch“.

Die Rückfahrt nach Spich findet mit öffentlichen Verkehrsmitteln statt:

Linie 66 bis Siegburg und dann mit der S-Bahn nach Spich.

Es handelt sich um eine Wanderung auf unterschiedlichen Wegen, gute Kondition ist erforderlich
Bitte ausreichend Getränke und Rucksackverpflegung mitnehmen (Einkehrmöglichkeit gegeben).

Die Wanderung wird bei jedem Wetter wie angekündigt durchgeführt, kann jedoch im Einzelfall geändert werden
oder bei extremer Witterung ausfallen.

Anmeldungen bitte bis zum 16.08.2019 an: Hans-Willi Schwartz, zertifizierter Natur -und Landschaftsführer, sowie
Wanderführer im Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e.V., unter 02241/402138 oder Mobil unter:
0160/94559565 oder h-w.schwartz@t-online.de

Fahrt ins Irrland

Sa 7.9. um 8.00 Uhr, wir bilden Fahrgemeinschaften.

Informationen zum Irrland findet Ihr auch unter <http://www.irrland.de/>

Das Irrland ist ein Spielepark für Kinder in der Nähe von Kevelaer. Wir fahren jetzt schon zum 5. Mal, weil die Kinder
und die Eltern immer sehr begeistert sind! Anmeldung bei Stefanie Frömel stefanie.froemel@gmx.de .

Zo Fooß noh Kölle

Samstag, 28.9. um 12.00 Uhr Start an der Kirche

Auch dieses Jahr wandern wir die ca 20 km lange Strecke nach Köln. Dort besuchen wir den Dom und kehren in
einem Brauhaus ein. Information und Anmeldung bei Udo Vogelfänger Tel 40 33 89 .

Café International

Donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr in Troisdorf, Gerhardstraße 5

Herzliche Einladung zum Café International, bei dem sich aus unserer Kolpingsfamilie Hansherbert und Ursula
Broermann engagieren. Es ist eine Veranstaltung des Ökumenischen Arbeitskreis Troisdorf Mitte.

Begegnung zwischen Flüchtlingen und Troisdorfern

Tolerant, fröhlich und offen für alle.

Es gibt Informationen, Hilfe, Gespräche, Kuchen und Getränke, Kinderprogramm.

Kolping Altkleidercontainer

Altkleider sind Geld wert ! Wir sammeln weiter Altkleider und Schuhe in unseren grünen Containern. Bitte macht
auch eure Freunde und Verwandte darauf aufmerksam. Unsere Container tragen das Kolping Logo.
Bitte meldet es, wenn ein Container überfüllt oder beschmutzt ist. Achtet auf unsere Container !

Kindergottesdienst: So 1.9./29.9./27.10./24.11./15.12. um 9.30 Uhr im Pfarrsaal

Weitere Termine:

So 8.9. Pfarrfest

Sa 9.11. St.Martinszug, um 16.30 Uhr Aufstellung auf dem Bleimopsplatz

So 17.11. Volkstrauertag, Gang zum Mahnmal

Sa 30.11. Nikolausfeier

So 1.12. Mitgliederversammlung

Aktuelle Informationen aus unserer Kolpingsfamilie findet ihr immer unter www.kolping-spich.de .

Adolph Kolping hat gesagt : „Das Christentum ist nicht bloß für die Kirche und für Betkammern, sondern für das
ganze Leben.“

Es grüßt euch im Namen des Vorstands

U. Lückenkirchen